

نادي الأهراق

سرت دهنه عيني
في متاهات الدروب
فاسمعي يا رقة القلب
ويا انشودة الحب
اسمعي
ان قلبي الضامى الولهان
بالحب سيبقي

وترى الظل من قلبي
وقلب النازحين
يا فلسطين الحبيبة
سيمود النازحون
وتعود الاغتصامه
فيغني كل شعبي
شاكى عبد الراعي

طيري ٠٠ طيري

طيري غني يا طياري
مثل الببل والكثار
فوق الصف والاشجار
وامح الجبل بالانوار
ننهض بالقلب وبالنار
حتى نسمح رجس العار
حتى نحيا كالاحرار
غني غني يا طياري
طيري غني كالنار
حامد محمد عبد الرحيم

ترتيله

إعراب عنترى

نبدل : فعل مضارع مرفوع
على النبدل ، والنبدل معناه
الكرم ، والكرم هنا ليس متعلقا
بالمال أو المادة ، بل بها هو
أهم وأعلى بكثير منها وهذا
هو سبب تفضيل هذا الفعل
على غيره من الأفعال .
الفاعل ضمير مستتر تقديره
نحن ، وهذا الضمير لن يكون
مستقرا حتى النهاية .
الروح : مفعول به منصوب
على المأكية ، ذلك ان الروح
هي أهم ما في الانسان ، وحين
تكون هي الواقع عليها الفعل
لذلك فان النبدل سيجع عليها ،
وان مجد الامم يكون حين تبدل
وتدفع أهم ما عندها دفعا عن
الوطن .
فداء : مفعول لاجله منصوب
اي ان يذل الروح كان من أجل
شيء وهذا الشيء الذي هو
أعلى من الروح ، يجب علينا
ان نعدديه والدعاء يكون بالشك
كثرة ، ولكن الروح واجيل
إبواب الغد ، ان يكون الشيء

بغداد الاجمل

وفي العصر الحديث وبالضبط
عام ١٩٦٨ بدأت المدينة تلتقط
انفاسها الاولى وفي خلال
السنوات الماضية تغير الكثير
من ملامح هذه المدينة ، ويبدو
ان الاكثر سيتغير حتى نسي
السنين القليلة وخاصة بيان
الدولة في العراق طرحت شعارا
رفعته والذي يقول « من أجل
بغداد اجمل » .
وبسبب هذا الشعار نرى
ان كل مواطن في بغداد له دور
في تحقيق هذا الشعار ولله
واجبه . فالتقدم الحقيقي يحتاج
في العادة الى كل الايدي وكل
الجهد والوعي .

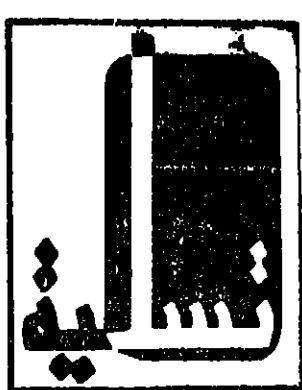
قالوا...

● اذا لم اجد طريقي نسي
الارض المعيدة فسأقتحم القمم
الشاهقة دون تضرع . لانني
اعلم ان كل جهد يتضمن نسي
ذاته للجزء الاخرى وان الافاق
الرجية تنظرني اهر الطريق .
الصدق : محمد تاسم بدوي
● بلوت امشي بالسيف
والكرم فكان الكرم فيها اتجع .
الصدق : علي عباس
● ان النجاح لا ياتيك اذا لم
تسع اليه .
● خير لي ان يغلطني الناس
في قلوبهم من ان يقيموا لي
تبلا من حجر .
● لا الذكاء يغني عن
البراعة ولا البراعة تغني عن
الذكاء .
الصدق : هادي سليمان حمادي

تعلن مؤسسة المواصلات السلوكية واللاسلكية عن
خارجتها الى عدد من الموظفين والموظفات للعمل بوظيفة كاتب
حسابات في اقسام المبيعات ، وعلى من يجد بنفسه الشروط
التالية ان يتقدم بطلب خطي الى مديرية المواصلات العامة .
الشروط المطلوبة :
١ - ان يكون الرتبة الجنسية .
٢ - ان يكون غير مطلوب لخدمة العلم .
٣ - ان يكون من حملة شهادة الدراسة الثانوية العامة /
مربع التجاري .
٤ - ان يكون المتقدم من سكان منطقة المثلث
عليه ان يستلم بطاقة المتقدمين من قبل لجنة مختصة يوم
الاثنين الموافق ١٩٨٠/٨/٢١ في مبنى مديرية المواصلات العامة
بغداد .
المدير العام
المهندس محمد رشيد اسحاق

الفاز

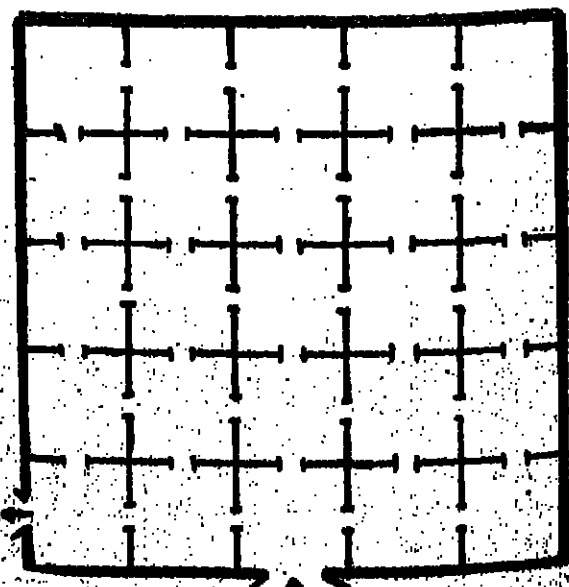
● ما هو الشيء الذي يكون نسي
السوق اخضر وفي البيت اخضر ؟
● شيء خارج اخضر وداخله اخضر
ناكله ونسلى منه ونظم خروفا منه
ما هو ؟
● طاسة ترن طاسة جوا البحر
غطاسة داخلها لؤلؤ وخارجها نحاس
فما هو ؟
● كم تسعة من واحد حتى
المائة ؟
● جاء الحي الى الميت فليسك
الميت بالحي ثم اخذ الحي بصرخ ..
فمن هو الحي ومن هو الميت ؟



اختبر سرعة خيالك

هذا حوار بين ثلاثة من
اصحاب المهن ، لكل واحد
منهم مهنة معينة ..
سامي : لقد علمت يا خالد
بان ضاعتك قد فسدت .
ابراهيم : هذا صحيح ..
والسبب ان الكهرباء قد
انقطعت عن دكانتي مدة ٣ ايام
خالد : فعلا ، وقد حرقت ما
سند حتى لا تنتشر رائحته .
ابراهيم : هذا صحيح . وقد
وجدتها فرصة لاختذ الاولاد في
نزعة خلوية بين الاشجار .
ولكن انت يا سامي ، ما
الذي جرحك ؟
ابراهيم : لقد انفلتت خشبة
صغيرة من الماكينة واندمجت
بقوة وجرحتي .
خالد : وانت يا ابراهيم ،
لماذا بالاسر لم ارك طوال
النهار ؟
سامي : لان رقمي مفرد .
ابراهيم : هذا صحيح . وقد
وجدتها فرصة لاختذ الاولاد في
نزعة خلوية بين الاشجار .

معرض الفنانين



الشركة في معرض الفنانين التشكيليين (٢٥) فنانا نصمم
المعرض بالشكل الذي نراه ، اذ لكل فنان صالة خاصة به .
فمن ان تفضل المعرض من المفضل الزينبي وتوزر ميسم
شالات الفنانين ثم تخرج من الباب المائي ببيتك لا تدخل
في صالة اخرى مرة واحدة .
كل فنان وحزب ان ترسم الطريق الذي تستلحه .

الكلمات المفقودة

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ش	ص	ط	ظ	ع	ف	ق	ك	ل	م
ن	هـ	ز	ح	س	ي	ا	ر	ة	ف
ط	د	ظ	ا	ح	ن	س	ر	س	ر
ا	ب	ا	ع	س	ب	ث	ث	ج	ا
ف	ل	م	ج	م	م	ش	ط	ع	خ
ر	هـ	ا	ج	ر	ل	هـ	ط	هـ	ا
س	ق	ج	د	ز	س	ا	ل	ف	س
ف	ي	ي	ذ	ز	ش	م	ب	ق	هـ
م	ر	ن	ب	ط	ي	ا	ر	ة	ا
ن	م	ا	م	ع	ا	م	ا	ن	ن

في هذه الشبكة ٨ أشياء يستعملها المسافر بالطائرة
أو السيارة ، فعليك ايجادها ألقيا أو عموديا أو قطريا
ولا يجوز شطب حرف أكثر من مرة واحدة .

ابتسامات



سار احد البخله في الشارع
فامتدحه متسول مقطوع
الساق ، فقال له :

هل من الممكن ان تسامعتي
يا سيدي ؟

فاجاب البخل :

والله يا اخي ، لو كان عندي
رجل زيادة لامطيتك اياها .

رياضة الفكر

١ - اعطني مائة اسم
مجردة من النقط .
٢ - اعطني تسعين اسم
تبدأ بحرف الالف .
٣ - اعطني ثمانين اسم
تبدأ بحرف الباء .

٤ - اعطني سبعين اسم
تبدأ بحرف التاء .
٥ - اعطني ستين اسم
تبدأ بحرف الدال .

ليس ضروريا ان تكون
الاسماء في ٢ و ٣ و ٤ و ٥
اسماء لأشخاص ، ولكن من
الضروري ان تكون اسماء
في رقم ١ ، تكون الاسماء
لأشخاص .

الاسم في الصيغة
هل يوجد عندكم شيء للشعر
الابيض ؟
نعم ، نعم ، عندنا كتل
تتدلى واحترام ..

عاد الصبي الشقي الى بيته
والدهام نزل من الله تسالته
ايه ما به ، فقال
مضني صبي ..

الأم : وهل تعرفه اذا رايت
مرة اخرى ؟
قال : طبعاً ، فبينه الامامي
بني .

هذه هي الامم

الكثير من أسرار الحياة
الدقيقة المتناهية الصغر ، كانت
مخفية عن عين الانسان ، حتى
استطاع اختراع المجهر
الالكتروني ، هذا المكبر الجبار
الذي يكبر الشيء الى مليون
ونصف مليون مرة ، وبذلك

وبنفس الطريقة ، لو انترزعا
أياما من الذرات من الجزء
فسيبقى الجزء .
مثلا يتكون من ذرتي هايدروجين
وذرة اوكسجين واحدة .
لو انترزعا ايا من هذه
الذرات من الماء ، لا يصبح ماء
. . ان الذرات صغيرة جدا
حيث لا يمكن ان ترى اطلاقا ،
م ان الذرات تتكون من اجزاء
صغيرة ايضا . . ان الاجزاء
الرئيسية هي البروتونات
والنيوترونات والالكترونات .
وهذه تقع في مركز الذرة ،
نهما موجودت سووية الكثرة ،
" جلول " في كبس .
اوخرا ، فان الالكترونات
والبروتونات والنيوترونات
جزء من الذرة وان الذرات
جزء من الجزء .
والجزيئات تكون كل نوع من
النسب اعمودية في العالم .

الطهارة في اتحاء غرفته بين حين
آخر .

وقالت الام يوما لزوجها ،
« يبدو ان اولى ابنان
طفل على وئيك الظهور ،
لكنا لم نستطيع اتقاعه بفتح
يه للتأكد من ذلك .
مقال الزوج : حسنا . .

كانت الأم الصغيرة شديدة حرص على تنشئة طفلها وليد في جو صحي تام حتى ما كانت تطلب الي زائريها ان سموا اقنعة الجراحين على جوهم ، وترى السواد

أصبح من الممكن رؤية أصغر الخلايا الحية ، والمفروشات المتأخرة الصفر ، ورؤية نشاطاتها المختلفة كأنشطائها وتضاعف أعدادها وغير ذلك ، ومبرأتهم ذلك، يحاول العلماء معرفة أسرار الكثير من

يعتقد العلماء ، أن الإنسان اكتشف فن اشعال النار منذ حوالي مائتي ألف سنة .. وكانت أول طريقة وبسطها هي ايجاد احتكاك عن طريق حك خشب جاف بخشب جاف .. فيتولد عن هذا الاحتكاك حرارة ، تسبب في الوقت المناسب اشعال النار . الطريقة الأخرى البسيطة التي اكتشفها الإنسان هي

ذلك طرف عصا الى الامام
والخلف ، بطول قطعة الخشب
، فحدثت العصا ثلثة ..
تولد الحرارة الناتجة من
الاحتكاك شرارة .
واكتشف الانسان بعدئذ
طريقة متقدمة اكثر ، وهي
وضع عصا في تجويف قطعة
من الخشب الرقيق ، ثم ادارة
العصا بسرعة شديدة ، بين
اِصبعي اليدين .
وبعد اكتشاف الحديد ،
كانت طريقة اشغال النار

وعندها رأى نظرة الفرع في
يبيها لهذا الإجراء غير الصحي
فيها بسرعة :
- يمكنك أن تفلسي أصبعك
لا بطبعة الحال :

كاشف اسرار الحياة الدقيقة

الامراض الخبيثة والمستعصية
الشفاء حاليا ، أو التي هي في
طور التجربة للقضاء عليها ،
كممرض السرطان . وعلى هذا
الاساس يلعب المجهز الالكتروني
دوره الكبير في كشف خفايا
الجراثيم ، تمهيدا للقضاء
عليها .

الجديدة ، تقوم على ضرب
الاجبار بعضها ببعض .
والحصول على شرارة بهذه
الطريقة ، كان لا بد ان يحتوي
احد الاجبار على معدن
« برت الحديد » .
ولعل الانسان قد استوحى
هذه الطريقة ، من تهاوي
الصخور واصطادها بالارض ،
رابعاً الشرارات النارية
للمطابقة منها .

لو زادت نسبة
الاوكسجين واحد
في المائة
ماذا يحدث لو زادت كمية
الاوكسجين في الجو ، بنسبة
واحد في المائة فقط ؟
هذا الواحد سينجول كوكبنا
للارضي الى تسعة نيران ، أنه

سريع في الحركات بسبب
احتراقه على الأرض بنسبة
سبعين في المائة ، ويسمح
من الصليب التغلب وهو
مزايا الفأط ، سرعة
تلتها .

ان الاوكسجين يتناقص في
خو ، بسبب تعرضه الى

والوسيلة الاخرى لانتاج
الكوكسين هي فطر الكارون
الصور الروسية، وجمادات
الاشباح الناتجة من جمادات
النباتات والطحالب غير
مقصود، ان كل
مكون تدعى، تترك
الكوكسين في الجو موزعة
ذلك كميات اضافية منه،
الطعام في الارض



The bottom of the advertisement features two logos. On the left is the TEEM logo, which consists of a stylized white sailboat on a black background with the word "TEEM" in white capital letters below it. On the right is the MIRANDA logo, which features a stylized white figure holding a torch above the word "MIRANDA" in white capital letters, all on a black background.

شركة
للتبليج والصود والمانعة
للزينة المسماة شركة
عمران الزين
١٤٦٠
٥٥٠١٤

لنحذر ضربة الشمس

إذا تعرض الإنسان للشمس
 فترة طويلة ، فقد يصاب
 بضربة الشمس . وتتفاوت
 أعراض هذا المرض وسدته ،
 من شخص لآخر ، فقد ترتفع
 درجة حرارة الجسم ، ويحمر
 الجلد ، وقد ينتقل ثاني ذلك
 إلى القلب والدورة الدموية ،
 حيث يلاحظ ضعف نبض
 المريض ، وسرعته وعدم
 انتظامه ، ويقل إفراز العرق ،

ويصبح الجلد جافا ، ويشعر
المرضى بوجع الرأس ، وصدور
وبقيان ، وباضطراب الرؤية
لعلاج هذا المرض ، يجب
خفض حرارة المريض المرتفعة
بوضعه في غرفة مبردة ، وخلق
جميع ملائمه ، أو باستعمال
التدابير الباردة ، حتى
يوفر درجة حرارة الطبيعى
يستحسن أيضا عمل مساج
لأطراف المريض .

**عندما ينأى السائق
تتوقف السيارة لوحدھا**

ذات يوم غفا مهندس بلجيكي ،
وكان يقود سيارته على طريق بروكسل
لكن الحادث الذي كاد يقضي عليه امكن
هذه بمجزة ، الشرف الذي اصاب
مهندس المهندسين ويدهي على جيلولان
اوهي اهل بفكرة مبررة ، فقد صمم
جهازا يراقب باستمرار حالة السائق
ويستطيع عند الضرورة ان ي-

هذا الجهاز يربط بالمصمم ويسهل
يود الفعل الحاررة والقلبيّة
والعصبية عند سائق السيارة ، فإذا
ما ظهرت عليه الدلائل الجيزة للتعب
أو الروع أو السكر فسرعان ما
يتوقف وصول البترول إلى الكربوراتير
ففسد « سرفو - هولدر » وتتوقف
السيارة .

حديدية وعلى الطرق
ساحنة مزودة بطائرات خاصة .
انها عربة بأربع عجلات باللمسة
يستطيع رفع مركبات ثقلها والانتقال
من طريق مزينة او طريق معبدة الى
خط حديدي والسير عليه بالظروف التي
يسرها على الاسفلت .

ملابس
أثومائية

قامت إحدى الشركات
الامريكية بتأجير نوع جديد من
اللايس انشوناميكس يستعملها
رجال الانقاذ ، وهذه اللايس
تطير بالماء اوتوماتيكيا فوق
الامساق للماء .

وهي مزودة بغطاء للزاس به
خاصية مقاومة الجزيئات
الزاس . كما ان بها وسائل
للانذار والاصباح الفلاش للبل
الانذار وبها خزان اوكسجين
مضطرب يفي بثن الضحايا
للمساعدة اثناء القيام بعملية
الانقاذ .

اصغر
الـة
طباعة

أصبحت آلة طباعة ظهرت حالياً في الأسواق هي التي أنتجتها مؤخرًا لدى الشركات الإيطالية .

عربة تنسب على السكك
هل سيأتي يوم سيمكن فيه ربط
سيارات بؤخرة القطارات من أجل
حل مشكلة الزحام الطرق ؟
خلق المسألة ليست على كل حال
بعدة من التفكير إذ أن إحدى الشركات
الأمريكية قامت بالتحربة بنجاح بنسجها

تربة اصطناعية
لاخصاب الصحراء

الكنباني طرقت كورت ،
 أهل منذ زمن طويل قس
 تسلطت ثرية اصطناعية يمكنها
 الحفاظ الطوبى ، وهو يعتقد
 انه يجب ان تجاربه (ثورنه
 الثورية) هذه ، عبارة عن
 فضاء جليدينة تستطوع من
 بعض اثاره مرة واحدة ومن
 هذه الثرة نخط بعد
 الى الخارج ، ويحول المخترع
 الى ثرته طوبى من هذه
 ثرة الى ساحة من الارض
 صاعدة فانها تحيلها الى
 اذن هذه الثرة
 من ماء الخطر والندى ولو
 غدا

التدخين
يؤدي
الى
الموت

فكرت مصادر منظمة الصحة
الدولية أن التدخين هو السبب المباشر
في وفاة ٣٦ ألف شخص في الولايات
المتحدة الأمريكية هذا العام .

وتقول التقارير ان اللذين تسبب
ايضا في وفاة ٥٥ الف شخص من
الرعيا البريطانيين سنويا .

وجدير بالذكر أن الصعاب الذي
تعرضه الهيئات التي تحاول التدخّل
في أنشطة الشركات تنفق سنوياً
ليون دولار على الدعاية لتجنّبها .

العثائق
الجلور بحيث يمكن اعسادة
نرسها في مكان اخر .
الجهاز الحديث مزود بدائرة
من اسلحة مقوسة من الصلب
مقوى ويوضع بطريقة معينة
حول قاعدة الشجرة .

أحدث رايو
يعمل بالطاقة
الشمسية

ظهر مؤخرا في الاسواق الفرنسية أحدث راديو افنستور يعمل بالبطارية الشمسية .

الراديو مزود بست خلايا شمسية تقوم باختران الطاقة التي تستمدّها من الشمس في حالة ظهورها ومن الصباح في حالة عدم ظهور الشمس .

اما في حالة انقطاع التيار الكهربائي وعدم وجود الشمس فهناك بطاريات تدهن الراديو الححنة اللازمة له .

اقتلاع الاشجار
ابتكرت احدى الشركات البريطانية جهازا حديثا يمكن بواسطته اقتلاع الاشجار في دقائق معدودة بطريقة بسيطة وعلى درجة عالية من الكفاءة مع المحافظة التامة على سلامة

اطالة عمر
حيوانات التجارب

توصل علماء مركز دراسة
الشيخوخة في كييف - أوكرانيا
إلى طريقة لاطالة عمر
حيوانات التجارب بمقدار الثلث
وصرح البروفيسور نيكيتا
ماتكوفسكي أحد رؤساء المركز
بان ذلك قد تم بمساعدة مواد
نشطة تبح عمليات الشيخوخة
في الجسم ويعتقد ان هذه المواد
ستساعد مستقبلا في اطالة
عمر الانسان.

آلة مفيدة لصغار المزارعين

بالباتانات الخفضة بسببه
تفادح هيكلها عن الأرض أولاً
بسبب إعطائها القلقة المرض
وبعد تعجيل طفيف في هيكلها
على التحويل هذه الآلة إلى قرية
من النخل وإقراض الفضي
المتكثرة والتي العجول باليدان
من بعد وصل الحرك بالهيك وون
من ففضي لها أشخفي من
إعظام البشري الذي لها
استنصت عنه برافعة للسيارة
هذه التي وكن إضافة
من بعد مقاطع أشتاب
ضلوق حياطة ومخبرات لها

[illegible]

مكة من اجل



اسماك للقضاء على الحشائش

نارس

يتعرض نهر النيل وفروعه لظاهرة اقتصادية خطيرة هي انتشار الحشائش والنباتات المائية، التي تؤثر عليه تأثيرا سلبا. وهذه النباتات إما تكون طافية مثل ورد النيل أو مغمورة مثل ذيل الحصان أو جرفية مثل الحلقاء.

والحشائش المائية هذه سريعة التكاثر، خاصة عندما تهدأ التيارات المائية كما حدث بعد إنشاء السد العالي. وقد تنمو بحيث تصبح سدا يعوق حركة جريان الماء، بصورة طبيعية، وما يترتب على ذلك من أضرار جسيمة على الثروة

الزراعية والمهم في ذلك أن هذه النباتات تستهلك كمية كبيرة من المياه، أثناء نموها أو تكاثرها ويكفي أن نعلم أنها استهلكته في العام الماضي ٤٠٪ من المياه التي خزنها السد العالي، إضافة إلى هذا، تعتبر الحشائش ماوى لقواقع البلهارسيا، وبذلك تساعد على انتشار هذا المرض كما أن كثافتها الزائدة تقلل من كمية الأكسجين بالماء وبذلك تؤدي إلى اختناق الأحياء المائية خصوصا الأسماك.

وقد أصبح انتشار الحشائش المائية في القطر المصري مشكلة تومية بالغة الأهمية، فقامت خطورتها إلى درجة تستدعي الانتباه واتبعت عدة أساليب لكفاحتها منها طلعها بواسطة اليد أو بالوسائل الكيماوية. لكن هاتين الطريقتين تكلفان كثيرا من الأيدي العاملة والوقت والمال. وأحدث وسيلة وأنجح طريقة تتبع الآن هي القطر المصري، لكماحة تلك الحشائش هي - أسماك ميرك الحشائش - التي تنتج هذه الحشائش بشراة مجيبة ويكتفى للقضاء على أكثر من خمسة وثلاثين نوعا من النباتات المائية.

وتتجاز طريقة مقاومة الحشائش بواسطة الأسماك الرامية، التي تعتمد على النباتات كغذاء لها، بأنها قليلة التكاليف ودوام فوائدها على إية نباتات جديدة تنمو، إضافة إلى أنها تحول تلك النباتات الضارة إلى بروتين حيواني يزيد من الثروة السمكية وقد يصل حجم السمكة الواحدة حوالي خمسين كيلو غراما.

واليوم .. بدأت حشائش النيل الضارة تختفي تدريجيا لتعمل قاذرة النهر الفالح تم أرض الكفالة بفضل هذه التجربة الزائدة.



استعد أكاديمية النسيون والإداب التي أكتشفت هذا الأمر لتصويره وطبعه وترجمته إلى عدة لغات أجنبية.

الهنود المشرق

يسكن قبيلة الهنود المشرق في عدد من الجزر القريبة من بنينا وهي غريبة بطوارها وعاداتها .. ويعتقد أن هذه القبيلة كانت عدة قبائل تسكن جوار بعضها نسي القرن السادس عشر وكانت على خلاف مستمر، وبعد مرور فترة طويلة من الزمن عاد الوفاق بينها فوحدت، وهي الآن تعيش بعيدا عن أجواء القتال والحرب في قرى صغيرة منتشرة على الجزر.

والهنود المشرق يعتمدون بشكل أساسي في حياتهم على الزراعة وصيد الحيوانات والأسماك.

وهنود تلك المنطقة والتي تدعى

بسان بلاس، أغلبهم من - الألبينو - .. والألبينو يلدون بشعر أبيض وقدمهم الأزلا الصافية من بشرتهم غنيو وردية اللون أما عيونهم فيصعب معها مواجهة ضوء الشمس، وذلك هي مشكلة معظم أفراد تلك القبيلة .. فعملهم يتوقف في الساعات التي تكون فيها الشمس مشرقة في السماء ويبدأون العمل عند الغيب وعلى ضوء المساعل والتي يكون ثلثها أقل من ثلثي ضوء الشمس.

أما طبيب القبيلة فوسائل علاجه لمرضه غريبة هي الأخرى .. قالى جانب كرن عقلمه بمنشرفة مسر

أعلان طرح عطاءات

تعلن شركة مصفاة البترول الأردنية المساهمة المحدودة عن طرح العطاءات التالية :

رقم العطاء	للمزيد	نوع العطاء	نوع العطاء
٨-٦٢	تصميم وتركيب مساروح وأجزاء داخلية لبرج التبريد رقم (١)	نفس	دينار
٨-٦٣	معدات كاثودية حماية	نفس	٢٠
٨-٦٤	شواهد	نفس	١٠
٨-٦٥	صاج وقصبان حديدية	نفس	١٥٠
٨-٦٦	إصبع الصهاريج الأرضية	نفس	١٥٠
٨-٦٧	مخبرات ومخبرات	نفس	١٥٠

يمكن أن يرغب الاشتراك بالمعطيات أعلاه مراجعة مكاتب الحركة في جبل عمان قبل الساعة الثانية عشرة ظهرا للحصول على الشروط والمواصفات المطلوبة منطبعين معهم الوثائق اللازمة التي تثبت تيدهم في سجل الوكلاء والوسطاء التجاريين.

آخر موعد لقبول العروض على المعطيات أعلاه هو الساعة الثانية عشرة ظهرا من يوم الاثنين الموافق ١٩٨٠-١٠-١٥.

رئيس مجلس الإدارة



طيور تأكل العسل وتخاف النحل

أنه، يجمع مجموعة نظير أمام الناس، لم يجمع على مقربة من المكان، بانتظار مكافئته على هذا الإرشاد فيبعد أن يستولي الناس على خلايا النحل، يتكون للطيور بعض العسل، ويقايا الخلايا النسي تحتوي على صفار النحل، لتلتهمها الطيور المذكورة بلذة كبيرة.

وبعد دراسة هذه الطريقة العجيبة التي يكتشف بها الطائر أماكن العسل، تبين للعلماء أنه يهتدي إلى مخايب النحل عن طريق حاسة خاصة لا تشترك فيها فصيلة أخرى من الطيور، كما ظهر أنه إذا لم يجد هذا الطائر من يتعاون معه من الناس، يستنجد بأي حيوان يعيش على مقربة من أماكن النحل.

ويقول العلماء، أن هناك ثمانية عشر نوعا من جنس هذا الطير تعيش في قارة أفريقيا وتوابعها يعيشان في آسيا وجزر الهند الشرقية.

المغاور والكهوف، يرشد إليها الناس الذين يهرون قريبا منها وذلك بالتطيق فوق رؤوسهم والتفريد بطريقة خاصة، فهيون مغزاها.

وبعد أن ينجح في لفت انظار المارين، وحيلهم على السير في

في أواسط أفريقيا يعيش طائر بني اللون، غذاؤه الوحيد العسل .. والغريب أن هذا الطائر لا يستطيع أن يهاجم خلايا النحل بنفسه لينال ما فيها من العسل، ولكنه حينما يعثر على مخايب النحل نسي

قبائل الهامارديلي

الحجم وكبر السن، لا بد أن يتميز بشدة الفعاليات في الفقد .. كما أنهم لاحظوا في بعض قبائل الهامارديلي وجود عدد من القردة الذكور في ضخامة الزعيم وسنه، ولكن مركزهم ثانوي في القبيلة .. فهل هناك صفات فائضة لا يدركها غير القردة ولم يستطع العلماء تحديدها حتى الآن ؟

ان هذا الرأي يفتح أمام الباحثين طرقا جديدة لمعرفة الأسرار الفاضلة من عالم الحيوان .. وهي طرق تبدو صعبة بسبب تعذر التفاهم بين الباحث والحيوان إلا في حدود ما تزال ضيقة .. ولكن البحث العلمي لا يعرف اليأس.

الهامارديلي ليست مجتمعا انساني .. وإنما هي حيوانات .. وبالضبط نوع من القردة .. يطلق عليها اسم « رأس الكلب » لأن الواحد منها يشبه الكلب في شكله العام .. وفي شعره الفضي الطويل .. وفي صوته الذي يشبه عواء الكلاب .. وقد كان هذا الجنس من القردة يعيش في شمال أفريقيا .. ويبلغ وزن الذكر منها أكثر من أربعين كيلو غراما .. بينما ينخفض وزن الأنثى عن ذلك قليلا.

عادات وتقاليده

والهامارديلي يعيش في تلال مجاورة أو متباعدة .. ولكل قبيلة منطقتها وحدودها .. وجبالها الذي تسرح فيه، لا تتجاوزها وتتخلى عنه .. وغالبا ما يبلغ عدد أفراد القبيلة الواحدة بين ٦٠ و ٨٠ فردا .. والقبيلة تشكل من عدد من العائلات .. لكل منها رئيسها.

ولكن المجتمع يخضع لزعيم واحد أو أكثر .. والمائلة لا تضم سوى الذكور والصغار فقط .. أما الذكور فإن الزعيم يطردهم عندما يكبرون .. وقد يترك زعيم جديد من بين أفراد القبيلة الجار إذا برهن في المعركة مع الزعيم القائم أنه أشجع والأقوى.

من هو الزعيم ؟

في الواقع لم يتوصل العلماء بعد إلى تحديد كافة المواصفات التي يجب توافرها في الزعيم .. ولكن يرجحون أنه بالإضافة إلى شروط القوة وضخامة

المرأة ... أين موقعها ؟

أما الزعامة بين الذكور فتختلف من الزعامة بين الذكور .. وعادة ما تكون الزوجات من الزعيمات في مجتمع الذكور .. وتكون « السيدة الأولى » هي أقربهن إلى قلب الزعيم .. ولكن زعمتهن لا تتدخلن من ضرب المرح - ومهمهن السيدة الأولى أيضا - إذا أغضب الزعيم بتصرف لا يعجب .. ولكن الأنثى تصبح موضع الاحترام والرعاية عندما تكون حاملا .. وتتدخل بها القبيلة كلها وقت الوضع .. وتعتبر الولادة من أهم وأشد الأحداث في مجتمع قردة « الهامارديلي » .. إذ يجتمع أفراد القبيلة كلهم حول الأنثى التي يوليك ملين الولادة .. الكورن يجلبون في تلك .. والآباء ينظرون

البقر الوحشي هدية للعروس

سارقي وعقوبته السجن والقانون هو الذي يحدد المدة المقررة .. وإذا كان القانون يقسو على الجسد فهو لا يستطيع المساس بالسروح، والبرهان على ذلك أن الشاب بعد خروجه من السجن يعاود سرقة البقر .. لماذا ؟ ببساطة لتفقر له عروسه غيابه الطويل عنها.

عندما يبلغ الشاب سن السادسة عشرة في مدغشقر يترك قريته ليبدأ البحث عن شريكة حياته .. وتولى وجدها يقدم لها هدية عبارة عن عدد من البقر الوحشي يكون قد سرها مما يزيد ذلك من قيمته في نظر عروسه .. ولكن الحكومة تنظر إليه نظرة أخرى فالإطال مجسود

أعلان

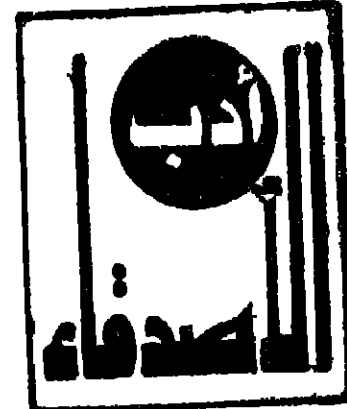
تعلن مؤسسة المواصلات السلوكية والاسلكية عن حاجتها إلى عدد من الفنيين للتدريب من ذوي الاختصاص، على من تتوفر فيه الشروط التالية أن يقدم طلب استخدام إلى قسم شؤون الموظفين في مؤسسة المواصلات السلوكية والاسلكية الدوار الثالث / جبل عمان.

الشروط المطلوبة :-

- ١- شهادة علمية من أحد المعاهد أو المدارس / تخصص تكيف وتربية.
- ٢- خبرة عملية في مجال اختصاصه لا تقل عن خمس سنوات بعد التخرج.
- ٣- لا بد من إتقان اللغة العربية والتعامل مع النسخ.

المراسلة إلى: المهندس محمد شاهد أمين خليل

هكذا من الأصل



الجاحظ من اعلام الادب

الجاحظ علم من اعلام الفكر العربي وركن من اركان الادب ، بل هو الامام الاعلى في الكتابة والملافة . كتب ، فأذا كتبه خزانة اجتمعت فيها ثقافة العرب والاعاجم ، وموسوعة علمية أدبية كان لها الأثر الكبير في تيارات العلم

والادب على مر العصور والأزمان . ولد أبو عثمان عمرو بن بحر الملقب - بالجاحظ - بمرور عينية من حذقيهما الواسعتين في البصرة نحو سنة ١٥٩ هجرية ، ونوفي والده وهو بعد حدث . ولما شب طلب العلم أولا في الكتاب مع أولاد القضاة ، ثم راح يتبعه يعمل يديه فيبيع الخبز والسمك بالبصرة ، وهو لا يبالو جهدا في طلب العلم والمطالعة .

وقصد الجاحظ الادباء في بغداد وتردد على مجالس الادباء من مثل ابن وهب وابن الزيات فوجد عندهم ما لم يجده عند الآخرين . وظل يراول فنون الادب والاخبار واللغة والحكمة والكلام ، ثم اتصل بعد ذلك بمحمد بن عبد الملك المعروف بابن الزيات وزير المتصم وظم الجاحظ بأسفار الى دمشق وانطاقة وربما وصل الى مصر . واشتدت السنين على الجاحظ ووهنت قواه واصيب بفالج نصفي فعاد الى البصرة حيث لزم بيته سجين ولكن برهقه الشلل . وكان له من العمر ست وتسعون سنة .

وخيا نور ذلك المصباح معلم العقل والادب سنة ٢٠٠ هجرية حين انتهت عليه الكتب يوما وهو جالس بينها

بقرا فقصت عليه . ولئن كان الجاحظ يبيع المنظر فليد كان مطبوعا على الظرف والفكاهة وكان ميالا الى التفاؤل تغلب عليه خفة وحلاوة الروح وكان لطيف المشر طلو الحديث خافر الجواب يحصر على الوقت وكان ذا ثقافة واسعة جدا تجعل منه دائرة معارف حية فقد وعي في صدره جميع معارف عصره من الادب والفلسفة والدين والعلم وكان من اصحاب النظام واحد ائمة المعتزلة .

ومن اثر الجاحظ كتاب الاستطاعة وخلق الافعال وكتاب الدلائل والاعتبار على التبيين والتدبير ، وكتاب الاستعداد والشاورة في الحرب ، وكتاب الحيوان ، والاخبار ، وكتاب البيان والتبيين . ومن اهم رسالته الترتيب والتدوير ، ومن كتبه واثاره ايضا الفخلاء ، فقد جمع فيه الجاحظ اخبار الفخلاء قصور حياتهم وحالاتهم موزدا طرائف مشاهيرهم ، ولا بد لنا من القول ان عصر الجاحظ امتاز بحرية الفكر ، وكيفما كان الامر ، ففضل الجاحظ على الادب العربي فضل جم ، اذ قرب الفلسفة والعلم الى كل ذهن وصافها صياغة أدبية وجعل اللغة العربية لغة الحياة التي تطلق بكل علم وتعبير من كل فن .

الذي لا يعطى ابدا

إذا ما أعطيتك طعامي فسوف أكون جائعا . . ليس الا وإذا ما أعطيتك ثروتي فسأتحول الى فقير . . ليس الا لكنني لا أستطيع أن أعطيتك حريتي وهي أغلى ما يملك الانسان في الحياة وإذا عسا أعطيتك حريتي فسوف أتحول الى كفة مهلهلة . . ليس الا « حكمة طفل »

بر تغالية تبسم اطفالها بالمراد



رئيس بلدية بامبلهوسا دي سيرا الواقعة في شمال البرتغال وعد باتخاذ اجراء لمنع ام عمرها ٢٢ سنة من الاستمرار في طرح ابنتها للبيع في مزاد في السوق .

وتقول التقارير ان ماريا

داكونسيكا ولوبيز كانت قد باعت أربعة من اولادها بهذه الطريقة . . وجاء تحرك العمدة بعد صيحات الجمهور في المزاد الاخير الذي باعت فيه الأم ابنتها الطفلة البالغة ٤ سنوات

بمبلغ ٤٠ جنها . ويتاول سكان المدينة ان المشتري ، الذي لم يكشف عن شخصيته اعطى الأم النقود ، ثم امر الطفلة بالانتماء في النهر وقدم لها الملابس النظيفة والطعام ثم غادر المدينة ومعه الطفلة الى وجهة غير معروفة

اكبر تلميذة في جامعة هانوفر

لانه لا يتصور في شبابه انه سيكر يوما ما .

واضافت في رسالتها المعنونة - اعداد الانسان لمواجهة التقدم في العمر - ان عمر الانسان لا يتاس بعدد السنين وانما بتأثيراته خلالها .

نشرت مجلة - المرأة - البريطانية تقريرا من نتائج الدراسة الخاصة التي اجرتها على عدد من العائلات البريطانية لمعرفة الكاليف الاساسية لثروة الطفل حتى يبلغ سن السادسة عشرة . وتبين نتائج هذه الدراسة ان

تكاليف تربية الطفل

كان لارتفاع سعر النفط وانقطاعه احيانا ، خاصة في ولاية كاليفورنيا ، ضرر جاني لم يخطر لاحد ببال فقد كثر سارقو البنزين من خزانات السيارات ووسيلتهم المتبعة - شفت - البنزين باتنوب ، مما جعل كثيرين منهم يصابون

بالقرحة في الفم واللثة . ويبلغ من كثرة الاصابات ان السلطات المحلية في الولاية خاصة السلطات العسكرية اخذت تحذر الجمهور - من التعرض الى اخطار ليست في الحسيان اذا دخل البنزين الفم ولم يغسل من اثره فوراً .

١٥ مليون ين ثمن مسيحة يابانية

هو ١٥ مليون ين ، وبهذا تكون اثنى مسيحة في العالم . . وقد صنمها احد اهالي مدينة « كيو » بمحافظة « يامابالي » والتي لها بحجر اليشم من بورما .

وتقول النجر انها ستكون استخدرا طيا لان قيمة الشمن تزداد سنة بعد اخرى ، ولكنه لا يضمن السعادة ان يشتريها بهذا السعر الخيالي .

تعرض في احد المتاجر بمدينة « اوساكا » اليابانية ، مسيحة من حجر اليشم التي يستعملها الكهنة البوذيون وهي عادة من ملة حة . وكل هذه طبيعي في هذا ولكن وضع لها سعر خيالي



بيع المشتريات في اليابان

راجعت محلات متخصصة في بيع الفخايش ومحلات اخرى متخصصة في بيع مختلف انواع الحشرات .

الخنافس تصاع بالمراد ويختلف الذين باختلاف خواصها وزونها ، ويبلغ ثمن بعضها النادر ٢٥٠ جنها استرلينا .

وتردد نمرة الحشرات عادة بين بداية الاجسادات البهولية حيث يكون الاطفال مكلين من قبل بديهم جمع الحشرات وتحتفظها .

اول موسوعة لادب الاطفال

المرحمة هانوفر الألمانية في جامعة هانوفر الألمانية في رسالة الدكتوراة التي حصلت عليها اخيرا انه يجب التخطيط لتنظيم ليواجه الانسان الشيفوخة فالانسان بطبيعته لا يخط لسنوات طويلة تادمة

مضى حافى القدمين لمدة ساعة

جون هوبسون شاب بريطاني له من العمر ٢٢ سنة مشى حافى القدمين مدة ١٨ ساعة فاقطع ٢٥٠ ميلا دون اذى .

الذي لا يعطى ابدا

إذا ما أعطيتك طعامي فسوف أكون جائعا . . ليس الا وإذا ما أعطيتك ثروتي فسأتحول الى فقير . . ليس الا لكنني لا أستطيع أن أعطيتك حريتي وهي أغلى ما يملك الانسان في الحياة وإذا عسا أعطيتك حريتي فسوف أتحول الى كفة مهلهلة . . ليس الا « حكمة طفل »

المرحمة هانوفر الألمانية في جامعة هانوفر الألمانية في رسالة الدكتوراة التي حصلت عليها اخيرا انه يجب التخطيط لتنظيم ليواجه الانسان الشيفوخة فالانسان بطبيعته لا يخط لسنوات طويلة تادمة

هكذا من الاعمال

الجوارح من الطير مهنة سادت العالم اكثر من ٢٠٠ سنة

اعزها وافضلها ، وموطنه شمال آسيا وأوروبا وأمريكا ، وقد جئته انسان فصار يصيد ما هو اكبر من الارنب ، والسحابة .

والعقاب الذهبي طويل العمر تبيض اناثه البيضه والبضين في المرة الواحدة ، فتفقس في ٦ اسابيع ، وتقوم الانثى بالرقاد عليها اكثر الوقت ، وتبقى الصغار في اعشاشها ١١ اسبوعا او تزيد قبل ان تستطيع الطيران .

ويصنع العقاب الذهبي لنفسه عشاً من امواد الشجر يتخذ له مكاناً قاصياً منها في جرف من صخر عال ، وهو يعود اليه كل عام ولا ينساه . وقد اتخذت الامم من العقاب رمزاً للقوة ، فالسوفيون منذ ٥٠٠٠ عام اتخذوه رمزاً لهم ، وصوروه ناشراً جناحيه وسهمياً . واتخذته روما الامم الطورية رمزاً لها بعد ذلك ، ثم انتقل الرمز الى الامم حتى صار رمزاً فلبليون .

الصقور

مصلحة كبيرة من الطيور تضم ما يعرف بالصقور الحقيقية ، ومنها الصغير الذي لا يزيد على نحو ٧ بوصات والكبير الذي يبلغ ٢٤ بوصة طولا ، ومنها النشيط السريع الطيران الصارح المكافح المعزوف بالشاهين ، ومنها البظي الخال الذي يتنسى الى اكل الزعم . والصقور الجدة لا تنسى لانفسها امشاشا ، ويعطسها يتخذ من الارض عشية ، ولكن اكثرها ينشئ عشه حافسة الصقور عليها بيض بيضه في العراء ، ومنها ما يتخذ من امشاشا عشها ومن اجناس الطير عشاً له . وتبيض الصقور عدداً من البيض يتراوح بين ٢ و ٥ ، وترقد عليها نحو اربعة اسابيع وتقوم الانثى بتكوير الرقاد ، الا اذا خرجت لحيث يتنفس الذكر

الشهر الطيور التي تضمها هذه الرتبة من رتب مملكة الحيوانات هي النسور والمقايان والصقور . والنسور والمقايان اكبرها احجاماً ، يليها الصقور والشواهين ، والحدان ، تليها الطيور الجارحة كالذئب والواقي . وطيور هذه الرتبة تمتاز باقدام قوية ، يقع الابهام فيها في مقابل سائر الاصابع وتنتهي هذه الاصابع بمخالب شديدة القوس طويلة . وكل الصقريات لها مناتير شديدة الفك العلوي منها معقوف على الفك الاسفل وهو محبب اطراف حاد الجوانب . وكل الصقريات لها اجنحة قوية ، وقدره على الطيران فائقة ، والكثير منها يستطيع ان يحلق في السماء عالياً . وتتركز هذه الصنات بصفات اليوم ، فليوم ايضا من الجارحات ، ولكنه من جارحات الليل ، والصقريات من الطلاء قديما يضعون اليوم عند التقسيم في الصقريات ، ثم كوا عن ذلك لما تبينوا ان اليوم له ريش نام غير ريش الصقور ، وان له ميكا في بناء جسمه مخالفاً لهيكول الصقريات كل المخالفة . وتعيش الصقريات على اكل اللحم ، ولها بصر قوي يعينها على رؤية بريستها . واكثر الجارحات في الارض احجاماً هي النسور الامريكية وتسمى بالنظفات لانها تعيش على الرمم وتطلف الارض فيها . وهذه النسور كبيرة ، تحلق عالياً ، ولها رؤوس خارية من الريش غير جذابة . واضابها الطويلة ليست معقوفة في قوة تاذن لها بالقص على الفراش قبان غيرها من الجارحات . وهي احسن نمور الارض تحلق في السماء ومن اكثر الطيور شراسة .

وتعيش الصقريات على اكل اللحم ، ولها بصر قوي يعينها على رؤية بريستها .

واكثر الجارحات في الارض احجاماً هي النسور الامريكية وتسمى بالنظفات لانها تعيش على الرمم وتطلف الارض فيها . وهذه النسور كبيرة ، تحلق عالياً ، ولها رؤوس خارية من الريش غير جذابة . واضابها الطويلة ليست معقوفة في قوة تاذن لها بالقص على الفراش قبان غيرها من الجارحات . وهي احسن نمور الارض تحلق في السماء ومن اكثر الطيور شراسة .

العقابات

ليست المقايان بمخالفة النسور ، وهي انواع كثيرة ، منها العقاب الذهبي وهو

الرياضة والاستمتاع بالحياة

نعلم ولا شك بان العقل السليم في الجسم السليم ، ولكن لو نظرت الى افراد تلك الاسرة المصرية ، لوجدت اجسادهم مترهلة تشبع فيها النشاط الجسماني الفعلي لاسرته خلال يوم كامل ، لوجدت ان افرادها يستخدمون السيارات في تنقلاتهم ويبارسون مقداراً ضئيلاً من النشاط البدني إذ تعددت اوجه نشاطهم الاخرى . واعلم ان الجسم الذي لا يتحرك سرعان ما يدركه العطب . وهذا صحيح سواء كنت في سن العاشرة او العشرين او الستين .

وبالنسبة للطفل ، يؤدي الركود الى نقص في نموه الجسماني فيشرب هيباً ضعيفاً تقوده السمنة ، وهذا مما يؤدي الى حرمانه من التمتع بطفولته . وبالنسبة للمراهقين والمراهقات ، قد يؤدي افتقار الجسم الى الرياضة البدنية الى نتائج مؤسفة فرشاقلة القوام هي راس مال الفتاة ، كما يمتد الفتى على ثقته بقواه البدنية في تحديد مركزه بين اقرانه .



الارض في وقت واحد مع بقائها لحظة واحدة عالياً قبل اعادة ثانياً الى الارض . كروي التمرين من ١٠ الى ٢٠ مرة حسب امكانك . اما فرض هذا التمرين فهو زيادة مرونة العمود الفقري وتقوية العضلات التي تعمل عليه .

والخبر تهرين للتوازن مع الاستناد على الارض برجل واحدة . حاولي ثني الجذع اماماً وربع الرجل الاخرى مبتدئة عالياً وبقاء الذراعين بشكل حر . وعندما تصبح في وضع التوازن هذا حاولي البناء لمدة ٣ او ٤ ثوان ثم الرجوع الى وضع الوقوف الاعلى ، ثم كرري التمرين على الرجل الاخرى ، ٤ او ٥ مرات لكل رجل .

تقوم هذه التمارين مدة ١٢ الى ١٥ دقيقة مع الراحة والتفكير بين كل تمرين واخر وبين مزاولة ثلاث مرات اسبوعياً او ست مرات حسب الرغبة والامكانية الجسمية .

هل تعلم

● ان اللاعب كوبالا مثل ثلاث دول ، هي ارجنتين واسبانيا وتشيكوسلوفاكيا .
● وان حكومة البرازيل اعلنت يوم غرة القوسين في كراتي القوم خابلاً معه كائن العالم من المكسيك يوم اجازة رسمية في جميع اتحاد الجمهورية .
● ان الضفارة استخدمت لأول مرة في التحكم في وشجهام بورسيت بانكسرا عام ١٨٧٨ .
● وان شبيك القرمي استعملت في عام ١٨٩١ وان الاتحاد الدولي لكرة القدم تأسس عام ١٨٩٢ .

التمرين الثاني : من الوقوف ضمي رجلاً واحدة وهي ممتدة على طاولة او اي قطعة اثاث ثابتة . ومع الاحتفاظ بامتداد الرجل التي تستندين بها على الارض ، حاولي ثني الجذع اماماً على راسك الركبة والذراعان ممتدتان اماماً . والتنفس في هذا التمرين يكون بالزفير أثناء ثني الجذع وبالشهيق أثناء رفعه عالياً . كرري التمرين من ١٠ الى ٢٠ مرة حسب امكانك مع تغيير الرجل التي تستند على الطاولة بشرط ان تبقى كلا الرجلين ممتدة امتداداً تاماً طوال مدة التمرين اما فرض هذا التمرين فهو زيادة مرونة الحوض والعضلات الفخذية الخلفية .

التمرين الثالث : اما هذا التمرين مفرضه زيادة مرونة العضلات الفخذية الامامية وعضلات الظهر . الجلوس على الركبتين والمشتان مبتدئان خلف الجذع عالياً والذراعان ممتدتان اماماً . حاولي خفض الجذع قليلاً ببطء وهو مستقيم ، اي باستقامة واحدة مع الفخذين للنس المتعددة بالكعبين قبل العودة ثانية الى الوضع الاعلى . كرري التمرين من ١٠ الى ٢٠ مرة ، واذا وجدت صعوبة فيه خففي من درجة ثني الجذع خلفاً مع الاستناد باليدين على طرف طاولة او كرسي .

التمرين الرابع : الركود على الصدر ارضا والذراعان ممتدتان اماماً بامتداد الجذع والرجلان ممتدتان . ويمكن تثبيتهما تحت قطعة من اثاث البيت حتى يوضع التمرين اكثر فعالية . حاولي رفع الذراعين والصدر من

الجسم السليم الذي يشع فيه النشاط ، انها يعني الحيوية والقدرة على التمتع بالحياة ويعني ايضا توفير القدرة على مواجهة الاسباب الملية بالارهاق ، وبهيبة الفرصة لتجنب امراض الركود كالام الرقبة والكتفين والظهر والصداع والسمنة . فالمؤمنون ب فوائد الرياضة يستخدمونها كمنافذ طبيعية لتصريف الضجرو المضايقات المستمرة التي لا مفر من التعرض لها .

والك بعض هذه التمرينات الاساسية : خصص عشرين دقيقة كل يوم واتبع هذه الارشادات دون ارهاق ويمكنك ان تزيد كل يوم عدد مرات حركة التمرين . عليك ان تحفظ التمرين عن ظهر قلب مع تنبائي لك بالصحة والعافية وطول الحياة .

تمارين الشباب

التمرين الاول : استلقي على ظهرك ، مع ثني الركبتين واخلال مشطبي القدمين تحت حافة المقعد او السرير ، ثم ضع يديك تحت رقبك ، وحاول الجلوس .

التمرين الثاني : استلقي على ظهرك وارفع رجلك في الهواء ، اجعل يديك بجانبك ثابتتين ثم اجعل تمليك اللتين في الهواء يتحركان الى الامام والى الخلف ، بحيث تعمل كل رجل تعمل بعكس الاخرى .

التمرين الخامس : قف مسنداً يديك على الركبتين بعد ثنيهما وباعد قدميك . اجعل راسك مرفوعاً مع يد الظهر ورفع المعز . ثم اخفض الرأس الى اسفل في نفس الوقت احتفظ بهذا الوضع لوضع ثوان ثم كرره عشر مرات

التمرين الثالث : استلقي على ظهرك ابسط لراحتك ، وبيلها تحتك تحت المعز والكتفين على الارض

تمارين الفتيات

التمرين الاول : ضمي ركبة واحدة على الارض بينما تتمدد الرجل الاخرى جانباً وترفع الذراعان فوق الرأس لتشكل حلقة مستقيمة . حاولي ثني الجذع الى اليسار ثم الى اليمين

هكذا من الاعمال

انت تسال وفارس يجيب هل السير الشعبية حقيقة؟

الصديق محمد عبد الله
بعث اليك بالسؤال التالي :

● انني اترقص عن
تغريبة بني هلال وعنصرة بن
شداد وسيف بن ذي يزن
والزير سالم وغير ذلك من
القصص . فهل هي قصص
واقعية ام خيالية ؟

تغريبة بني هلال ، التي كانت
القرون السابقة .
وكذلك عنصرة بن شداد العبيدي

لكي تنامي نومنا هادئا

إذا كان الارق ينعص حياتك
ويصليك لذة النوم الهاديء
العقيق فلا تفقدي الأمل في
التغلب عليه . إليك بعض
الوسائل التي عليك على
ذلك :

● استحمي بماء دافئ قبل الذهاب
الى النوم ، حتى تعطي على استرخاء
عضلات جسمك وهذو اعصابك ، مما
يساعدك على ان تنامي بسرعة ثم
تناولي كوبا من الحليب الدافئ ،
ويمتلك اذا سمحت لك الظروف ان
تسيري في الهواء الطلق قبل الاستحمام
ذلك لانه قليله فهذا يؤدي الى
استفراغك في النوم .

● لا تقلي مدتك بالاكل قبل
الذهاب الى النوم . تناولي بعض
الاطعمة الخفيفة قبل النوم مباشرة .
الكلام ، وذلك من اخطار الصومات
وساكنم اليك الان هنرة من قوات
المناصل وهي المقرب . وكما تعرف

يعيش المقرب في المناطق الصحراوية
الدافئة وجسمه يتكون من مفاصل وفي
آخره ليل فيه الغدا التي تحترق على
السم ، وظرف هذا الليل هاد كالآلة
وجوف ، حتى اذا سمعت المقرب
يسهل عليها فرغ السم في جسمك
وبذلك ينطوئ الدم اذا لم تسارع بعلاج
الجزء المصاب وعلاجه كما يلي :

● استعدي للغد قبل ان تنامي ،
وخاصة اذا كنت تمارين خارج المنزل
فاغتاري الكابس التي ترغيب في
ارتدائها في الصباح ، واحدي الاشياء
التي ستكون في حاجة اليها .

● اذا كنت في حاجة اليها .
الاشياء تحتاج الى جهد قد يصيبك
الفكر فيها لذة النوم . والى جانب
ذلك اغتري باعداد الاشياء التي
تسبب اية شجة او تصير اصواتا
وإزعاج .

● اذا كنت من المحبات للحرارة
لا تليق من ان تليق بعض الوقت
قبل النوم في الحرارة . ولكن لا تليق
ان تغتري فيها سباتا بعيدا عن
الانارة ، لان الكعب الحارة فيجذب
عقلك للنوم .

● اجري في ان يكون غراشك
مرحبا ، واستعدي الغدا اذا كان
تدليا ببطء .

● وانما لا تليق ان تنامي لحدرا
كليا كل ليلة ، فذلك لا تليق سباتا
توكل عن انامي سباتا . ان امكن
ان تليق ، كما تليق الذي تليق
في جسدك .

كن مستعدا

١ - من ناحية الاستعداد الجسدي
ولذلك باعداد الجسد وتبيله من
الناحية البدنية وذلك بالتدريج
والاعمال الرياضية .

٢ - الاستعداد العقلي وذلك
بالفكر والتفكير وحدة المكاء وقوة
الملاحظة .

الكشف

صدقي الكشف عليك ان تكون
هدرا في الخفيات التي تقرب في
الكلام ، وذلك من اخطار الصومات
وساكنم اليك الان هنرة من قوات
المناصل وهي المقرب . وكما تعرف

من ألعاب الكشف

١ - يربط طرف الجزء المصاب
حتى لا يلمس الدم .

٢ - طهر سيقانك بالكمحول او
البز وضمها على ليل لم الشطب على
الجزء ملابة الكس او ضرب ، وبعد
ذلك يفرج الدم وهو يحمل الدم او
يضمه انسان حال فيه من الجروح .

حكمه كشيء

١ - اكر الجرح يوسم
ممن الى الامور ويمن الكسبي
بالشمار او البود لم يفسل الجرح
يحمول برمقعات البودسوم ويمن
المصاب كوبا من الماء الحار باليد
كل نصف ساعة ويمن بقطعة مبطلة
يخفف يلع من الدم .

٢ - يمسح هذا العلاج للشمعات
الامني كلك .

عهد الكشف

١ - من يربط في الانقسام الى
الكشف ان يطلق عهد الكشف وهو
- اماه يقسم بشري على ان
اعمل جهدي للقيام برأبي نحو الله
والملك وبلادي وساعدة الناس في كل
حين ولاطمة شريفة الكشف .

لعبة مورغان

يلقى الزاد الكشف ابرا للالاب
الى مكان العودة خلال جسمي دقاتي
على ان يثقب كل واحد منهم سبا
شاهده في طريقه من اعلانات . .
والفائل هو من يكتب اكر تقرير ويومن
بسرعة . وهذه اللعبة ليلية على قوا
الملاحظة .

كيف تستعمل المصاب

١ - اكر الجرح يوسم
ممن الى الامور ويمن الكسبي
بالشمار او البود لم يفسل الجرح
يحمول برمقعات البودسوم ويمن
المصاب كوبا من الماء الحار باليد
كل نصف ساعة ويمن بقطعة مبطلة
يخفف يلع من الدم .

في حالات الجروح

١ - اكر الجرح يوسم
ممن الى الامور ويمن الكسبي
بالشمار او البود لم يفسل الجرح
يحمول برمقعات البودسوم ويمن
المصاب كوبا من الماء الحار باليد
كل نصف ساعة ويمن بقطعة مبطلة
يخفف يلع من الدم .

٢ - يمسح هذا العلاج للشمعات
الامني كلك .

٣ - اكر الجرح يوسم
ممن الى الامور ويمن الكسبي
بالشمار او البود لم يفسل الجرح
يحمول برمقعات البودسوم ويمن
المصاب كوبا من الماء الحار باليد
كل نصف ساعة ويمن بقطعة مبطلة
يخفف يلع من الدم .

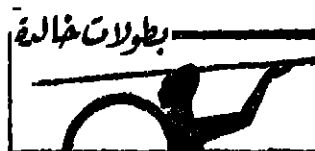
٤ - يمسح هذا العلاج للشمعات
الامني كلك .

روبن هود مرة اخرى

تذليل مختلف الصعوبات بل
ولها القدرة على عمل المعجزات
ومن الطبيعي جدا ان يختلف
التعامل في اظهر هذه الناحية

أبو موسى الأشعري

على زبيد وعدن وولاه عمر بن
الخطاب البصرة سنة ١٧ هـ .
فاقتح صافهان والاهواز ولما
ولي عثمان اقراه عليها ثم عزله
فانتقل الى الكوفة فطلب اهلها
من عثمان توليته عليهم فسلواه
فاقام بها الى ان قتل عثمان
فاقراه علي ثم كانت وقعة الجمل
وارسل علي يدعو اهل الكوفة
لينصروه فامرهم ابو موسى
بالعودة في الفتنة فعزله علي
فاقام الى ان كان التحكيم
وخدعه عمرو بن العاص فرجع
ابو موسى الى الكوفة وتوفي
سنة ٤٤ للهجرة وله من العمر
خمسة وستون سنة .



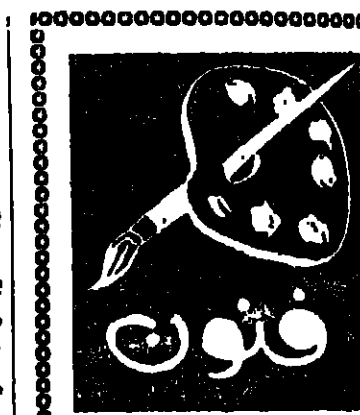
عبد الله قيس بن سليم بن
حضر بن حرب ابو موسى من
بني اشعر من قضطان ولد في
زيد في اليمن قبل الهجرة
باحدي وعشرين سنة وقدم مكة
عند ظهور الاسلام فاسلم وقيل
هاجر الى ارض الحبشة ثم عاد
مع اهل السفينتين اللتين حملتا
المسلمين من الحبشة فقدموا
على الرسول وهو في خيبر بعد
الحديبية .

كان من الصحابة الشجعان
والولاة الفاضلين . في الحديث
الشريف - سيد الفارس ابو
موسى - استعمله رسول الله

تعتبر شخصية روبن هود ،
بطل الحكايات الشعبية
الانكليزية والاسكتلندية والذي
يدافع عن المضطهدين ، والحق
بمادة سينمائية استفاد منها
الكثير من المخرجين ليجعلوا
منها افلاما تلفزيونية والافلام
سينمائية عرضت في كثير من
بلدان العالم ، وقد شاهد
الجمهور العراقي هذا المسلسل
وتابعه بشغف كبير في اواسط
الستينات .

لكن انتاج هذا الفيلم من قبل
ستديو ريتا - اخراج المخرج
السوفيتي سرغي تاراسوف -
جعل بعض النقاد السينمائيين
الفريين يتساءلون هل ان هذا
الفيلم يشكل مائدة لانتاج افلام
سوفيتية تحمل الصبغة
التجارية .

قال المخرج :
تبل كل شيء اريد ان افعل
ان موضوع فلما يتناول بعض
الاساطير من حياة روبن هود
واصداؤه المخلصين ، ومن
الطبيعي ان التعامل مع هذا
الموضوع يختلف باختلاف
المدارس السينمائية ، الفيلم
اكد لنا على قدرة ممثلينا في
لعب مختلف الادوار التي تسند
اليهم .



عبد السحارات في ألمانيا

احدي الشركات الألمانية
المفصلة بصناعة الاقعة المدة
للحلات والكارنفالات لا تزال
تضاف رقم اعمالها سنة بعد
سنة ، فهذا مدة وجيزة طلب
منها المستشار هلموت شميث
١٢٠ قاعا للتكر بشكسل
ساحرات ، وخمسين قاعا
للتكر بشكل مغاريت وعشرين
قاعا للتكر بشكل مصاصي
الدماء ، فضلا عن ١٥٠
قاعا لرجال سياسيين .

ولا شك ان المستشار الألماني
لا يولي تحيزا بين - السي
جهم - وانما يستعد لتدشين
عين الصيف في مقبر رئاسة
الحكومة تحت شعار قديم
مسلم من الاسطورة الألمانية
التي تقول ان للساحرات كن
يعتقم مرة في السنة ويخاطبن
الناس عن مستقبلهم ومصيرهم

أعلان

تعلم مؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية من حاجتها
الى عدد من الاشخاص لتعيينهم في دائرة المقاسم
الالكتروميكانيكية في عمان ، فعلى من تتوفر فيه الشروط
التالية ان يتقدم بطلب استخدام لدى قسم شؤون الموظفين
في مبنى الادارة العامة للمؤسسة جبل عمان / الدور الثالث
١ - ان يكون اردني الجنسية وغير مطلوب لخدمة العلم .
٢ - ان يكون من حملة شهادة الدراسة الثانوية العامة
تأخذ فرعها الصناعي (كهرباء) او العلمي .
٣ - ان يكون من خريجي المعاهد العلمية الصناعية
(البوليتكنيك) في حقل الاتصالات السلكية والكهرباء .

٤ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
٥ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
٦ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث

٧ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
٨ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث

٩ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
١٠ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث

١١ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
١٢ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث

١٣ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث
١٤ - ان يكون من حملة البكالوريا
التي تمنحها جامعة عمان / الدور الثالث

سؤال و جواب

المعدن الذين في كل المعينات
التي حملها الى الارض رواد
النضال في بعثات « ابولو »
من تربة القمر .

سؤال : كم وزن لسان
الكائن البشري ؟

١ - ان معدل وزن لسان
الرجل هو ٣٠ غراما اما لسان
المرأة فيزن ٢٥ غراما فقط ،
الا ان السنة النساء عمومنا
اطول قليلا من السنة الرجال .

سؤال : ما هو الرقم
القياسي الذي ضرب في ميدان
دهن الالوان ؟

١ - ضرب الرقم القياسي في
دهن الالوان في انشلي بولاية
ميتشيغان في الولايات المتحدة
الامريكية . اذ استطاع ستة
دعان ان يدهنوا مساحا بكاملها
خلال ثلاث دقائق وتسع اوان
قطر . وكان ذلك في ١٩ حزيران
سنة ١٩٥٩ .

سؤال : ما هو الشيء
الذي يستطيع ان ياكل ولكنه
لا يشرب ؟

١ - النار .

سؤال : ما هو الشيء
الذي يستطيع ان ياكل ولكنه
لا يشرب ؟

١ - النار .